

ALIMENTAZIONE

ESTATE: RIMETTITI IN FORMA



Quando arriva l'estate, le belle giornate di sole ci invogliano ad uscire all'aria aperta e le temperature più alte ci inducono a scopirci. Ed è qui che gli inestetismi causati da eccessi di cibo e mancanza di movimento durante la stagione fredda diventano più evidenti ai nostri occhi e a quelli di chi ci osserva. Col caldo capita anche di soffrire più spesso di gonfiore addominale. Questo sintomo è molto fastidioso, sia perché in costume crea disagi di tipo estetico, sia perché può associarsi a dolore e ad alterazioni dell'intestino.

La comparsa di questo sintomo soprattutto nella stagione estiva è legata a delle cause oggettive:

- l'aumento della temperatura tende ad espandere i gas che aumentano di volume e gonfiano la pancia;
- durante l'estate si tende a consumare più frutta e verdura, sia per la grande varietà disponibile, sia per il desiderio di mangiare alimenti freschi e leggeri. L'aumento del consumo di **fibra**, soprattutto se non associato ad una corretta idratazione, può provocare un eccesso di fermentazione e quindi incrementare la produzione di gas.

Gonfiore addominale

Questo sintomo è principalmente legato a cattive abitudini:

- Il fumo. Favorisce il **gonfiore addominale** in quando durante l'ispirazione si tende a ingerire anche una certa quantità di aria ambientale che favorisce il gonfiore addominale.
- Pasti veloci. Se si mangia troppo velocemente e non si mastica adeguatamente il boccone, s'introduce maggiore aria ambientale.
- Sedentarietà. Riduce il transito intestinale del cibo, favorisce l'accumulo di tessuto adiposo e la lassità dei muscoli.

Cosa fare: attività fisica

Per combattere il fastidioso sintomo della pancia gonfia e per rimettersi in forma, conviene, già prima dell'estate o, approfittando del bel tempo e delle vacanze, durante la stagione calda, iniziare attività salutari e farle diventare abitudine. Una regolare **attività fisica** di tipo aerobico favorisce un'adeguata funzionalità intestinale. Un'attività di potenziamento mirata a rinforzare i muscoli addominali permette di limitare i danni estetici del gonfiore, perché una parete muscolare robusta si rilassa meno facilmente.

- **Corsa o camminata veloce per bruciare i grassi.** La corsa è un buon modo per accelerare il metabolismo basale, bruciare i grassi in eccesso, aumentare la capacità polmonare e rendere i muscoli più scattanti e reattivi. Se non si è abituati a correre si deve iniziare camminando a **intensità moderata**, passo svelto ma non troppo, aumentando di volta in volta la distanza percorsa e successivamente aumentando la velocità. La corsa è semplice e si può svolgere ovunque: all'aperto o al chiuso, soli o in compagnia. Spesso la compagnia di un amico o di un familiare, con cui condividere questo programma di "remise en forme", può aiutare nella costanza perché permette di stimolarsi a vicenda. Anche la compagnia di un amico a quattro zampe può essere di prezioso aiuto in tal senso. Un ulteriore lato positivo della corsa, o camminata veloce, è l'economicità: un paio di scarpe da ginnastica ben ammortizzate per salvaguardare le articolazioni e si è pronti per partire. Un ottimo esercizio è anche il **Nordic Walking**, in questo caso oltre all'abbigliamento servono gli specifici bastoncini.
- **Fai le scale.** Sembra un esercizio banale, invece questo movimento che possiamo facilmente ritagliare nella nostra vita quotidiana, stimola al massimo i muscoli delle gambe e dei glutei. Se eseguito senza pause, una volta allenato il fiato, innesca un meccanismo che aiuta a bruciare il grasso in eccesso, in particolare quello depositato sul girovita.
- **Addominali per tonificare.** Per rimettersi in forma non basta bruciare calorie ma occorre rendere il fisico più asciutto e sodo. Sessioni di addominali abbinati a esercizi per il rassodamento di gambe e glutei e per la definizione delle braccia, da eseguire tutti i giorni o perlomeno 3 volte a settimana, sono fondamentali per completare l'allenamento fisico. Gli esercizi di rinforzo muscolare possono provocare strappi muscolari, se non si conoscono bene è meglio iniziare con un istruttore professionale in una palestra.

Alimentazione fondamentale

Oltre all'attività fisica, naturalmente, **l'alimentazione equilibrata** riveste un ruolo fondamentale nell'ottenimento e mantenimento di una perfetta forma fisica, per evitare inestetismi addominali è bene seguire queste semplici regole:

- **Pasti regolari e masticazione lenta.** La dieta giornaliera andrebbe frazionata in tre pasti principali e due spuntini, se graditi. È bene evitare di consumare pasti troppo abbondanti e di mangiare troppo velocemente. La corretta masticazione (prima digestione) oltre a favorire la completa digestione, permette di non introdurre aria in eccesso durante il pasto.
- **Corretta idratazione.** Bisognerebbe bere almeno 1,5 litri di liquidi al giorno, preferendo l'acqua oligominerale naturale o anche quella del rubinetto. Bere è importantissimo per mantenersi in forma ma anche per depurare l'organismo e contrastare la **ritenzione idrica**. Se durante la giornata si tende a bere poco, posizionare una bottiglietta d'acqua in bella vista in modo di ricordarsi di assumerla anche se non si sente la sete.
- Consumare un bicchiere d'acqua a digiuno, prima della colazione, magari con qualche goccia di limone aiuta a disintossicare e purificare. Alcuni credono che le bevande gassate, alcoliche o zuccherate, provochino gonfiore addominale: in realtà vanno evitate o consumate raramente per il loro **apporto calorico** elevato e nessun apporto di nutrienti come proteine, vitamine e sali minerali.
- **Consumo regolare di frutta e verdura.** Il consumo giornaliero di frutta e verdura dovrebbe essere incrementato in maniera graduale e non repentina. Per quanto riguarda la frutta, non bisognerebbe superare i tre frutti al giorno per un totale di circa 450 grammi. La verdura dovrebbe essere consumata sia cruda sia cotta. Per ridurre il gonfiore, si può consumare la verdura con la buccia sminuzzata, ad

esempio in forma di centrifugati crudi o passati cotti. Alcuni particolari tipi di verdure andrebbero limitati: ad esempio, broccoli, cavolfiori, cavoli. Tra gli ortaggi, anche i legumi (piselli, fagioli, ceci, lenticchie...) andrebbero consumati preferibilmente senza buccia, frullandoli o passandoli nel passaverdure.

- **Evitare gli zuccheri semplici.** L'assunzione di zuccheri semplici: zucchero per dolcificare, dolciumi, succhi di frutta, bevande zuccherate e bevande alcoliche andrebbero evitate in quanto aumentano il deposito del grasso a livello del girovita.
- **Consumare latte fermentato.** L'aggiunta di yogurt o di latte fermentato (kefir e altri) alla colazione del mattino è una buona strategia per regolarizzare la funzionalità intestinale ed ridurre il gonfiore addominale. I fermenti lattici dello yogurt si trasformano in acido lattico favorendo la flora intestinale fermentativa e impedendo la putrefazione del cibo.

Lo scopo di un corretto schema alimentare e di un programma di attività fisica prima dell'estate deve essere quello di rimettersi in forma e non di stravolgere il proprio fisico a tutti i costi. Pertanto, evitare digiuni o schemi alimentari troppo restrittivi che possono condurre a carenze e malesseri. Per ottenere risultati visibili non bastano due settimane di digiuno e allenamento, è necessario impegnarsi per tempo, conquistare piccoli risultati ma continui in modo che i livelli raggiunti rimangano nel tempo. Le mete da raggiungere devono essere realistiche, l'obiettivo è valorizzare il proprio fisico, non seguire modelli irraggiungibili.